

# Pastel de chocolate y calabaza de la Tía Bárbara

**Sirve:** 12 porciones

Incorporar calabaza en un pastel de chocolate, agrega sazón más fibra, vitamina K, fósforo y folato.

## Ingredientes

**1/2 taza** aceite vegetal

**1 paquete** Harina preparada para pastel, chocolate amargo

**1 cucharadita** canela en polvo

**3** huevos

**1 1/4 tazas** agua

**1 taza** calabaza (rallada o finamente picada)

**1/4 taza** nueces picadas (opcional)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase y enharine un molde Bundt de 10".
2. En un tazón grande, combine la harina preparada para pastel y la canela.
3. Añada los huevos, el agua y el aceite. Mezcle los ingredientes hasta que estén incorporados y luego use una batidora eléctrica durante 2 minutos a velocidad media.
4. Incorpore la calabaza. Añada nueces si lo desea.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>290</b>
<b>Grasa total</b>	<b>17 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>379 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>33 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	15 g
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	79 mg
Hierro	2 g
Potasio	202 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

5. Vierta en el molde preparado. Hornee durante 50 minutos a 1 hora, hasta que la torta vuelva a su forma después de tocarla ligeramente.

## Notas

Otras ideas:

- Utilice una bandeja engrasada de 9x13 pulgadas. Hornee durante 45 minutos.
- Para que la torta sea más ligera, use 6 claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Cambie la 1/2 taza de aceite por 1/2 taza de compota de manzana.

**Origen:** Connecticut Food Policy Council. Farm Fresh Summer Recipes